

新型コロナウイルス問題で心配される アルコール依存症やゲーム障害等のアディクション

新型コロナウイルスの感染拡大でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。また、ご家族や親しい方を亡くされた方々の悲嘆をお察し申し上げます。感染してウイルスと戦っている皆様のご回復をお祈り申し上げます。そして、感染予防にご努力いただいている皆様に敬意を表します。

新型コロナウイルス対策で、休校や外出自粛が続いており、国民の皆様のストレスは大きなものがあります。また、インターネットやゲームに費やす時間が増え、アルコールを早い時間から飲む方も増えていると推察され、今後アディクション（アルコール依存や薬物依存などの物質依存とゲーム障害やギャンブル障害などの行動嗜癖の両者を含む概念）が拡大したり悪化したりすることが懸念されます。このような状況を踏まえ、日本アルコール・アディクション医学会では、以下の注意喚起をさせていただきます。

<5つの注意喚起>

1. ゲームや娯楽に関するインターネットに費やす一日当たりの時間が、新型コロナの問題が出る前と比べて増えている方は、新型コロナの問題が出る前に費やしていた時間程度になるようご注意ください。
2. 飲酒量が新型コロナの問題が出る前と比べて増えている方は、新型コロナの問題が出る前に飲んでいた程度の量になるように心がけていただけますようお願い致します。飲み始める時間が早まった方は、元の時間にお戻しいただくことをお勧めいたします。
3. ゲームや飲酒以外にもやめられなくなる可能性がある行動（喫煙、ギャンブルなどのアディクション）で、新型コロナの問題が出る前と比べて量が増えたり費やす時間が増えたりしている場合は、元にお戻しいただくことをお勧めいたします。
4. アディクションにならないように、またアディクションが悪化しないように、友達や親戚との電話、人と距離をとった近所の散歩や家での体操、見たかった映画や過去のビデオ・写真の観賞、読みたかった本の読書、テレビの視聴などをバランスよく組み合わせて、夜更かしをしないなど規則正しくお過ごしいただくことをお勧めいたします。
5. ご家族や周りの方々にアディクションの問題が心配な場合は、ご本人にご注意いただけますようお願い致します。もしご注意の効果がなかったり、ご注意することで悪化を招く恐れがあったりする場合は、お近くの精神保健福祉センターや専門医療機関などの関係機関へ、まずは電話でご相談いただくことをお勧め致します。

*世界保健機関からより詳しい注意喚起が出されており、その和訳が以下の URL（依存症対策全国センターのホームページ）に掲載されております。併せて情報提供させていただきます。

<https://www.ncasa-japan.jp/>